PHÁP QUÁN NIỆM XỨ 19.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn 77july2015 ghi chép.</blockquote>
[15/10/2021 - 03:27 - 77july2015]
Sáng nay mình học qua Pháp quán niệm xứ. Trước hết là học về quán chiếu 5 triền cái.
Đề mục: NĂM TRIỀN CÁI
Năm triền cái là gì? Đó là 5 cái phiền não ngăn che, che khuất, ngăn chặn thiền chỉ và thiền quán. Năm triền cái đó gồm tham dục, thích thú trong tham dục, thích sắc-thinh-khí-vị-xúc. Sân triền cái là sự bất mãn trong 5 dục, tui nhớ đã nói rất nhiều lần, người thích càng nhiều thì càng nhiều bất mãn, thích càng ít càng ít bất mãn. Thí dụ người ta có nặng chuyện ăn mặc thì người ta có nhiều sự bất mãn trong chuyện ăn mặc, có thích thú trong chuyện ăn mặc thì mới có bất mãn trong chuyện ăn mặc. Đại khái, nhà cửa, xe cộ, ngoại giao, bạn bè,... Càng có nhiều cái để mình bận tâm thì càng có nhiều cái để mình bất mãn. Có nhiều người họ dễ ăn là vì đối với họ không nặng nề chuyện khẩu dục, họ không nặng vấn đề ăn ngon ăn dở, từ đó họ không khó chịu trong chuyện ăn uống. Còn nhiều người chỉ cần nêm nếm không tới là họ khó chịu, hơi tanh chút ăn cũng khó chịu, hơi nguội cũng khó chịu, hơi nồng hơi đắng hơi cay hơi ngọt hơi chua cũng khó chịu. Còn có người thì không sao, nó không ngon thì thôi. Cho nên 2 cái này là 1 cặp, người thích tùm lum thì bất mãn tùm lum, người càng nhiều dục thì càng nhiều sân; ham thích - bất mãn là 1 cặp.
Cho nên, trong thiền chỉ, khi mình đắc đến tứ thiền thì mình không còn tầm-tứ-hỉ-lạc; mà lạc là vui cũng hết, khi mình đắc tứ thiền cái vui mình không còn, thì cái khổ cũng không còn nữa, nó đặc biệt như vậy. Người đắc tứ thiền tâm họ dửng dưng lắm nên họ chỉ còn xả thôi. Họ không còn lạc nữa, mà lạc với khổ là 1 cặp, dục với sân là 1 cặp, nên tu đến thiền chỉ tứ thiền thì nó không còn khổ không còn lạc. Còn tu thiền quán mà đắc nhị quả, tức là Tư đà hàm thì giảm nhẹ dục ái và sân, không có diệt hẳn nhưng chỉ giảm nhẹ, tiếng Pali gọi là olarika kamaragabyapada -giảm nhẹ dục ái và sân loại thô thiển.
Thô thiển là sao? Dục ái và sân ở phàm phu hay thánh sơ quả, còn có biểu hiện, thí dụ như mình không thích thì.. Chẳng hạn như Ngài Anan thì ngài khóc, nghe Đức Phật sắp tịch rồi, ngài Anan ngài khóc, nhưng vị thánh sơ quả nhiều lắm chỉ cau mày thôi, hoặc thoáng nét buồn thôi chứ không có biểu lộ nhiều như sơ quả. Nhưng sơ quả cũng là vi tế so với phàm phu, khóc nhẹ, chảy nước mắt, đỏ mắt vậy thôi, còn phàm phu mình lăn bò ra đó rồi kêu trời trách đất, vị sơ quả không như vậy nhưng cũng còn chảy nước mắt. Còn vị tư đà hàm chỉ thoáng cau mày, thoáng buồn vậy thôi. Nhưng vị thánh nhị quả giảm nhẹ 1 cặp phiền não, giảm nhẹ dục ái và sân, giảm rất nhiều ham thích trong 5 trần, cho nên không còn bất mãn nhiều trong tam trần. Lên tới tam quả thì dứt hẳn cặp đó luôn, nghĩa là dứt hẳn dục ái và sân, cho nên không còn cơ hội quay lại cõi dục sau khi mệnh chung. Muốn quay lại cõi dục, các vị phải còn một chút dục ái, còn thích trong 5 trần mới quay lại được. Còn vị A na hàm dầu chưa từng tu thiền chỉ, nhưng khi đã chứng A na hàm rồi, do không còn dục ái và sân nên tâm các vị (tui nhắc lại chưa chứng thiền lần nào) tương đương sơ thiền, tối thiểu sanh

về cõi thấp nhất là sơ thiền chứ không quay lui cõi dục. Vì sao? Do không còn dục ái và sân, nên khi vị này chết tự động thành tựu sơ thiền.
Nếu nói theo A tì đàm, họ đắc tứ thiền thì sanh về cõi Quảng Quả, đắc ngũ thiền thì sanh về 5 cõi Tịnh Cư. Nếu đức tin (tín-tấn-niệm-định-tuệ) nhiều hơn 5 quyền khác thì sanh về Vô phiền; tấn nhiều hơn tin thì sanh về Vô Nhiệt; còn niệm nhiều thì Thiện Hiện; định nhiều thì Thiện Kiến; tuệ nhiều thì sanh thẳng về cõi Sắc Cứu Cánh. Có vị cả 5 quyền đều yếu thì tự nhiên tín quyền sẽ là mạnh nhất trong đó. Chính vì lẽ đó, ví dụ vị A na hàm cái gì cũng yếu mà đắc A na hàm rồi thì tự động sanh vào cõi Vô phiền. Tui đang giảng về 5 triền cái là đang nhấn mạnh cái cặp: khổ - lạc là 1 cặp. Còn cảm giác hỉ lạc thì tự động còn khổ ưu. Hỉ lạc - khổ ưu là 2 cặp, tham dục và sân hận là 1 cặp. Người không có hỉ lạc tự nhiên khổ ưu biến mất, người không tham dục thì sân hận biến mất, phải hiểu sân hận nghĩa rộng. Sân hận mà mình không học đạo thì tưởng sân hận là giận hờn căm ghét nhưng không phải, sân hận đây nghĩa rộng lắm, mình khởi lên ý mình kẹo, không muốn cho ra, tâm bỏn xẻn đó cũng là sân, mình tiếc nuối hối hận chuyện cũ cũng là sân. Sân, tật hay là đố kị, ở đây tâm ghen ghét bủn xỉn là sân, tiếc nuối, hối tiếc là sân. Bốn cái, sân tật lận hối đều là sân. Chữ sân ở đây nghĩa nó rộng vậy đó. Sẵn sáng nay tui nói vụ phiền não.
Chú ý: PHIỀN NÃO CỦA SƠ QUẢ. Hồi đó đến giờ, người học A tỳ đàm thường bị dính vô con số, hễ sơ đạo thì diệt trừ thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Xưa giờ thường mình học 3 cái này. Nhưng đó là nói theo Tạng kinh, chứ nói theo A tỳ đàm thì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ chính là tà kiến. 10:04
[15/10/2021 - 03:27 - 77july2015]
Sáng nay mình học qua Pháp quán niệm xứ. Trước hết là học về quán chiếu 5 triền cái.
Đề mục: NĂM TRIỀN CÁI
Năm triền cái là gì? Đó là 5 cái phiền não ngăn che, che khuất, ngăn chặn thiền chỉ và thiền quán. Năm triền cái đó gồm tham dục, thích thú trong tham dục, thích sắc-thinh-khí-vị-xúc. Sân triền cái là sự bất mãn trong 5 dục, tui nhớ đã nói rất nhiều lần, người thích càng nhiều thì càng nhiều bất mãn, thích càng ít càng ít bất mãn. Thí dụ người ta có nặng chuyện ăn mặc thì người ta có nhiều sự bất mãn trong chuyện ăn mặc, có thích thú trong chuyện ăn mặc thì mới có bất mãn trong chuyện ăn mặc. Đại khái, nhà cửa, xe cộ, ngoại giao, bạn bè,... Càng có nhiều cái để mình bận tâm thì càng có nhiều cái để mình bất mãn. Có nhiều người họ dễ ăn là vì đối với họ không nặng nề chuyện khẩu dục, họ không nặng vấn đề ăn ngon ăn dở, từ đó họ không khó chịu trong chuyện ăn uống. Còn nhiều người chỉ cần nêm nếm không tới là họ khó chịu, hơi tanh chút ăn cũng khó chịu, hơi nguội cũng khó chịu, hơi nồng hơi đắng hơi cay hơi ngọt hơi chua cũng khó chịu. Còn có người thì không sao, nó không ngon thì thôi. Cho nên 2 cái này là 1 cặp, người thích tùm lum thì bất mãn tùm lum, người càng nhiều dục thì càng nhiều sân; ham thích - bất mãn là 1 cặp.
Cho nên, trong thiền chỉ, khi mình đắc đến tứ thiền thì mình không còn tầm-tứ-hỉ-lạc; mà lạc là vui cũng hết, khi mình đắc tứ thiền cái vui mình không còn, thì cái khổ cũng không còn nữa, nó đặc biệt như vậy. Người đắc tứ thiền tâm họ dửng dưng lắm nên họ chỉ còn xả thôi. Họ không còn lạc nữa, mà lạc với khổ là 1 cặp, dục với sân là 1 cặp, nên tu đến thiền chỉ tứ thiền thì nó không còn khổ không còn lạc. Còn tu thiền quán mà đắc nhị quả, tức là Tư đà hàm thì giảm nhẹ dục ái và sân, không có diệt hẳn nhưng chỉ giảm nhẹ, tiếng Pali gọi là olarika kamaragabyapada -giảm nhẹ dục ái và sân loại thô thiển.
Thô thiển là sao? Dục ái và sân ở phàm phu hay thánh sơ quả, còn có biểu hiện, thí dụ như mình không thích thì.. Chẳng hạn như Ngài Anan thì ngài khóc, nghe Đức Phật sắp tịch rồi, ngài Anan ngài khóc, nhưng vị thánh sơ quả nhiều lắm chỉ cau mày thôi, hoặc thoáng nét buồn thôi chứ không có biểu lộ nhiều như sơ quả. Nhưng sơ quả cũng là vi tế so với phàm phu, khóc nhẹ, chảy nước mắt, đỏ mắt vậy thôi, còn phàm phu mình lăn bò ra đó rồi kêu trời trách đất, vị sơ quả không như vậy nhưng cũng còn chảy nước mắt. Còn vị tư đà hàm chỉ thoáng cau mày, thoáng buồn vậy thôi. Nhưng vị thánh nhị quả giảm nhẹ 1 cặp phiền não, giảm nhẹ dục ái và sân, giảm rất nhiều ham thích trong 5 trần, cho nên không còn bất mãn nhiều trong tam trần. Lên tới tam quả thì dứt hẳn cặp đó luôn, nghĩa là dứt hẳn dục ái và sân, cho nên không còn cơ hội quay lại cõi dục sau khi mệnh chung. Muốn quay lại cõi dục, các vị phải còn một chút dục ái, còn thích trong 5 trần mới quay lại được.

Còn vị A na hàm dầu chưa từng tu thiền chỉ, nhưng khi đã chứng A na hàm rồi, do không còn dục ái và sân nên tâm các vị (tui nhắc lại chưa chứng thiền lần nào) tương đương sơ thiền, tối thiểu sanh về cõi thấp nhất là sơ thiền chứ không quay lui cõi dục. Vì sao? Do không còn dục ái và sân, nên khi vị này chết tự động thành tựu sơ thiền.
Nếu nói theo A tì đàm, họ đắc tứ thiền thì sanh về cõi Quảng Quả, đắc ngũ thiền thì sanh về 5 cõi Tịnh Cư. Nếu đức tin (tín-tấn-niệm-định-tuệ) nhiều hơn 5 quyền khác thì sanh về Vô phiền; tấn nhiều hơn tin thì sanh về Vô Nhiệt; còn niệm nhiều thì Thiện Hiện; định nhiều thì Thiện Kiến; tuệ nhiều thì sanh thẳng về cõi Sắc Cứu Cánh. Có vị cả 5 quyền đều yếu thì tự nhiên tín quyền sẽ là mạnh nhất trong đó. Chính vì lẽ đó, ví dụ vị A na hàm cái gì cũng yếu mà đắc A na hàm rồi thì tự động sanh vào cõi Vô phiền. Tui đang giảng về 5 triền cái là đang nhấn mạnh cái cặp: khổ - lạc là 1 cặp. Còn cảm giác hỉ lạc thì tự động còn khổ ưu. Hỉ lạc - khổ ưu là 2 cặp, tham dục và sân hận là 1 cặp. Người không có hỉ lạc tự nhiên khổ ưu biến mất, người không tham dục thì sân hận biến mất, phải hiểu sân hận nghĩa rộng. Sân hận mà mình không học đạo thì tưởng sân hận là giận hờn căm ghét nhưng không phải, sân hận đây nghĩa rộng lắm, mình khởi lên ý mình kẹo, không muốn cho ra, tâm bỏn xẻn đó cũng là sân, mình tiếc nuối hối hận chuyện cũ cũng là sân. Sân, tật hay là đố kị, ở đây tâm ghen ghét bủn xỉn là sân, tiếc nuối, hối tiếc là sân. Bốn cái, sân tật lận hối đều là sân. Chữ sân ở đây nghĩa nó rộng vậy đó. Sẵn sáng nay tui nói vụ phiền não.
Chú ý: PHIỀN NÃO CỦA SƠ QUẢ. Hồi đó đến giờ, người học A tỳ đàm thường bị dính vô con số, hễ sơ đạo thì diệt trừ thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Xưa giờ thường mình học 3 cái này. Nhưng đó là nói theo Tạng kinh, chứ nói theo A tỳ đàm thì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ chính là tà kiến. 10:04
[18/10/2021 - 03:56 - 77july2015]
10:04 Do không hiểu Tứ Đế là gì, không hiểu Đạo đế là gì nên mới có giới cấm thủ. Giới cấm thủ là gì? Khi mà tui hiểu rằng mọi hiện hữu là khổ, cho nên đam mê nào của tôi trong đời này cũng chỉ là đam mê trong khổ, mọi hiện hữu này là khổ đế vì chúng nằm trong ba khổ: khổ khổ, hoại khổ và hạnh khổ. Như vậy, tất cả những đam mê của tui đều là đam mê trong ba khổ thì niềm đam mê trong 3 khổ đó được gọi là tập đế. Bây giờ tui muốn hết khổ thì tui phải chấm dứt niềm đam mê trong khổ đế. Sự vắng mặt của tập đế đó chính là diệt đế, con đường dẫn đến sự vắng mắt đó chính là đạo đế. Khi mà tui hiểu như vậy thì tui chỉ có 1 cách hành trì thôi, đó là tui tu tập theo Bát chánh đạo, bởi vì chỉ có Bát chánh đạo mới dẫn đến sự nhàm chán trong khổ đế. Chỉ có tu trúng Bát chánh đạo, tu đúng Tam học, tu đúng 37 phẩm trợ đạo, 37 pháp bồ đề thì mới dẫn đến sự nhàm chán khổ đế một cách toàn diện, dứt khoát. Còn không tu rốt ráo Bát chánh đạo, không tu rốt ráo tam học thì chúng ta không thể nào nhàm chán triệt để đối với khổ đế. Tui có thể chứng minh, đó là một người đam mê trong dục, dầu họ hiểu đạo, họ biết sanh già đau chết, sa đọa trầm luân, nhưng hễ còn thích trong 5 dục thì họ còn quẩn quanh trong 5 dục. Còn người đắc thiền, đắc phi tưởng phi phi tưởng mà họ không thấy được 4 Đế thì họ còn thích nó, nên hễ còn thích trong thiền thì vẫn còn quẩn quanh cõi phạm thiên. Chẳng hạn, trong kinh mình kể chuyện 3 vị đạo sĩ hàng đầu trong cuộc đời đức Phật, đạo sĩ A tư đà đã đắc đến phi tưởng phi phi tưởng, cũng biết là ổng sanh về cõi Vô sắc thì sẽ không có cơ hội gặp Phật nghe pháp, nhưng ổng không thể lìa bỏ niềm đam mê trong đó. 12:48
[20/10/2021 - 03:21 - 77july2015]
12:49 Sau khi coi tướng Thái tử Tất đạt xong là 7 ngày sau về, ổng chết, là sanh về cõi phi tưởng phi phi tưởng, tới 84 ngàn đại kiếp nữa ổng mới sanh trở xuống. Theo bộ Tỳ bà sa, không biết họ dựa vào đâu nhưng mình cũng nên ghi nhận, ông Tư đà này sau khi ổng sống 84 ngàn đại kiếp rồi đó, trên cõi Vô sắc rồi - cõi Vô sắc cao nhất, ổng sanh xuống 1 cõi lành, lúc nào cũng vậy. Từ phạm thiên xuống, cái này không phải đọa nha, mà phải đi qua 1 kiếp độn, từ kiếp độn đó trở đi, kiếp độn dục giới, họ sanh làm 1 vị trời ở cõi dục thiên, hoặc làm nhân loại 1 kiếp độn. Sau kiếp độn đó là mức định, ông A tư đà sau 84 ngàn đại kiếp trên cõi phi tưởng phi phi tưởng đó, ổng xong ổng qua 1 kiếp độn, trong đó không nói rõ là trời hay là người, nhưng sau kiếp độn đó thì do nghiệp cũ, ổng phải sanh làm con chồn. Các vị nghe nản không? - nản chứ. Tức là làm đạo sĩ, đắc thiền, lên cõi cao nhất trong tam giới, phi tưởng phi phi tưởng, sau đó qua 1 kiếp độn rồi sanh ra làm chồn, hết kiếp

chồn mới bắt đầu gặp thiện hữu minh sư, gặp thầy tốt, bạn tốt, tu tập và đắc thiền trở lại. Nhưng đó là chuyện của sau này, nhưng mà khả năng sa đọa rất là lớn.
Cho nên mọi người mà không hiểu 4 đế thì làm gì làm họ cũng còn chút gì đó họ đam mê trong khổ đế. Mà hễ còn đam mê trong khổ đế có nghĩa là còn tập đế, nghĩa là còn tạo ra khổ đế. Nhớ cái chỗ này.
Giới cấm thủ là sao? Do anh không hiểu rằng, muốn hết khổ triệt để thì anh phải hết đam mê trong khổ đế. Thay vì muốn hết khổ, anh phải tu Bát chánh đạo thì anh lại chọn 2 cách, 1 là tu thiền định nhưng không rốt ráo, cũng có niệm nhưng không rốt ráo, cho nên
khi mà niệm và định không rốt ráo cho nên nó đi theo 1 lí tưởng không chính xác, ví dụ như, tu thiền để mong sanh về cõi này cõi kia, tu thiền mong để có thần thông, tu thiền để mong có cảm giác an lạc hiện tại, chứ không nghĩ đến chuyện chứng thánh trí. Tất cả những kiểu tu học nào, tất cả đường lối tu hành nào không hướng đến Niết Bàn và không theo đúng đạo đế đều là giới cấm thủ. Tất cả những đường lối không hướng đến diệt đế và không đúng đạo đế đều là giới cấm thủ, mà Tu đà hoàn đã hiểu 4 đế là gì nên họ phải lìa giới cấm thủ. Mà giới cấm thủ đây là 1 hình thức biểu lộ của tà kiến chứ không phải phiền não nhưng vì bên Tạng kinh kể nó như 1 loại phiền não, chứ thật ra phiền não Tu đà hoàn có nhiều cách kể. Một, là đấng Tu đà hoàn trừ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Hai, Tu đà hoàn chỉ diệt 2 phiền não thôi, đó là thân kiến, hoài nghi là đủ rồi. Ba, Tu đà hoàn diệt hẳn 5 phiền não, Tu đà hoàn có nghĩa Sơ quả, 5 phiền não là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và đố kị.
Mọi người có thấy lạ không, tại sao bữa nay tui nổi hứng tui không kêu bỏn xẻn mà tui kêu bủn xỉn. Bởi vì bỏn xẻn là tiếng Việt xưa, có rất nhiều người Việt hôm nay nghe chữ bỏn xẻn họ thấy ngờ ngợ. Bỏn xẻn nghe khó hiểu hơn bủn xỉn, ngoài đời nói bủn xỉn thì người ta biết. Dễ duôi là tiếng Việt xưa, cho nên những người sơ cơ mới vào đạo, họ nghe từ dễ duôi cứ nhíu mày, nhưng mà tui nói chữ dễ ngươi họ hiểu liền. Sẵn tui nói luôn, biết nó lạc đề mà biết đâu cũng giúp được bà con. Tiếng Việt có chữ đãi bôi, mà tiếng Việt Nam kêu là bãi buôi. Tiếng Việt Nam bây giờ có từ thảo mai. Bủn xỉn ~ bỏn xẻn, dễ ngươi ~ dễ duôi, đãi bôi ~ bãi buôi, nghĩa là nói cho người ta vui, nói cho có. Giống như mình với vừa ngồi xuống, người ta để chén cháo trước mặt, - thơm quá, chị thiệt khéo tay... (mà chưa biết nó mặn ngọt ra sao) mà cứ theo đó bãi buôi, tức là nói cho nó đẹp vậy đó, mà từ bãi buôi này nó từ chữ đãi bôi, nói cho trót lưỡi đầu môi, em đẹp quá, nhưng mà mắt nó con đậu con bay mình vẫn khen nó đẹp, trường hợp đó gọi là đãi bôi. Nhưng bây giờ, tiếng Việt trong nước lại học thêm từ mới Trung Quốc đó là thảo mai. Thảo mai là vậy đó, nói cho nó đẹp. Nó hát dở ẹt mà cũng khen giọng em là thiên phú, em mà không làm ca sĩ thì em đi hát đám ma là tuyệt vời, thì cái đó gọi là thảo mai.
20:30
[21/10/2021 - 06:27 - 77july2015]
20:30 Tui quay trở lại 5 triền, nghĩa là khổ lạc là 1 cặp đối xứng khổ ưu, ở đâu có khổ ưu thì ở đó có hỉ lạc. Khổ ưu tức là sự khó chịu của thân tâm, còn hỉ lạc là sự dễ chịu của thân tâm. Ở đâu có khổ lạc thì sớm muộn gì cũng có khổ ưu, mà ở đâu có khổ ưu thì lòng vòng trong đó cũng có hỉ lạc. Tham dục ở đâu thì sân hận nằm gần gần ở đó, hễ thấy sân hận ở đâu là biết tham dục lòng vòng ở đó. Nên 5 triền, triền đầu tiên là tham dục là sự thích thú trong 5 dục, trong 5 trần, còn sân là sự bất mãn trong 5 trần. Bất mãn ở đây có 4 cách: sân, tật, lận, hối, đều được gọi là sân.
Tiếp theo là hôn thụy, nghĩa là hôn trầm và thụy miên, tức là trạng thái làm biếng hay là buồn ngủ hay là dã dượi. Dã dượi, buồn ngủ, lười biếng gọi chung là hôn thụy. Đây cũng là 1 thứ phiền não ngăn trở tâm trí của mình. Anh hôn thụy này độc tới mức mà chỉ có A la hán mới hết. Tâm lười biếng, buồn ngủ, cứ gật gù rồi ngáp lên ngáp xuống giống lên đồng, như cô cậu dựa vậy đó, tưởng dễ, thực ra ông đó độc lắm, phải lên tứ quả mới hết, ông hôn thụy.
Trạo hối là sao? Là một chữ phiền não được nói theo tạng kinh, kết hợp 2 phiền não, hối tiếc và phóng dật, tiếng pali là uddhaccakukkucca. Phóng dật nghĩa là lăn xăn, không tập trung, hối ở đây nghĩa là lòng áy náy, ray rứt bởi 1 trong 2 điều done và undone. Tại sao mình đã làm chuyện đó, tại sao mình lại nói câu đó, tại sao mình có suy nghĩ đó? Tại sao mình không chịu làm chuyện đó, tại sao lúc đó câu như vậy mình không chịu nói? Tiếc chi 1 đêm rồi mai xa ngàn trùng, một lời chẳng

đáng chi mà mình cũng không nói, mai này mình nghĩ lại mình tiếc. Hối ở đây là tiếc nuối 2 điều: 1 là tại sao mình không chịu làm chuyện đó, tại sao không chịu nói, không từng nghĩ tới; hoặc là hối tiếc tại sao mình đã nghĩ như vậy, đã nói như vậy, tại sao đã làm như vậy? Đó là cách nói phiền não theo tạng kinh.
23:46 Hoài nghi có 3 nghĩa: 1 là hoài nghi chuyện thông thường, như đứng trước ngã ba đường, đứng trước 1 lựa chọn phức tạp, gọi là hoài nghi. Ví dụ, nhìn 3 cái này không biết cái nào đúng, ví dụ nhìn 4 cọng dây điện mà nhìn không biết nên cắt cọng dây nào. Đó cũng là hoài nghi nhưng hoài nghi đó không phải phiền não. Mỗi lần đứng trước ngã ba đường mà mình không biết quẹo phải, quẹo trái, mà quẹo trật một cái là ngàn trùng biển xứ luôn. Nhưng hoài nghi đó không phải là phiền não, đó là hoài nghi thông thường, đứng trước 1 lựa chọn phức tạp.
Hoài nghi 2 là hoang mang, nghi hoặc về các vấn đề giáo lí quan trọng có ảnh hưởng đến vấn đề tri kiến và hành trì. Ví dụ, thắc mắc pháp môn Tứ niệm xứ này, gì đâu mà đi biết đi, ngồi biết ngồi có gì đâu mà đắc thánh được hả ta, có gì đâu mà đơn giản vậy, tu gì đơn giản vậy ta. Tự nhiên đi cầu biết đi cầu, đánh răng biết đánh răng, chỉ vậy là đắc, nghe sao nó không linh, không có gì thiêng liêng hết, mình cứ thắc mắc vậy. Trong kinh nói vậy nhưng mà không biết vô ngã là sao, có nhiều người họ ngộ lắm, nếu vô ngã không có ai vậy ai là người tạo thiện nghiệp, nghiệp ác? Kiểu thắc mắc đó, nghi ngờ đó gọi là hoài nghi có ảnh hưởng đến tri kiến và hành trì. Kiểu hoài nghi này là phiền não nguy hiểm, mà sơ quả phải đoạn trừ.
Hoài nghi 3 là sao ta? Hoài nghi thầy bạn và pháp môn hay đường lối hành trì. Thí dụ các vị không có thắc mắc kiểu 2, kiểu nguy hiểm ấy, hoặc là thắc mắc vấn đề nghiệp báo, tam học, tam bảo, luân hồi nhưng mà quý vị hoài nghi về đường lối trước mắt. Bây giờ qua Miến Điện, bên dòng Mahasi thì dạy phồng xẹp, qua dòng Pa Auk thì họ bảo mình tu thiền chỉ trước. Mà tui báo trước trong room, mai mốt khi tui in quyển Tuệ quán, các vị cũng sẽ đọc thêm.. Khi về Miến Điện, các vị tham dự khóa thiền thì dễ bị sốc lắm, bên dòng Pa Auk nói về 4 tầng thiền giống như ăn kẹo vậy đó, nghe ham lắm. Bên thiền Pa Auk, mình đọc hay mình nghe họ đắc 4 thiền dễ ẹt à, làm mình thấy hoang mang. Lát sau qua thiền viện truyền thống Mahasi thì mình thấy họ coi nặng việc phồng xẹp, họ coi nặng đến mức gần như lí thuyết căn bản Mahasi lại không đá động gì, gần như không đá động gì đến Tứ niệm xứ hết, tức là sách của họ thì có nhưng lí thuyết của họ gần như không màng, mà họ chỉ coi nặng cái bụng lên xuống lên xuống, rising falling rising falling cứ như vậy, làm mình cũng hoang mang. Rồi mình qua trung tâm Shwe Oo min, trung tâm U Pandita mình còn mệt mỏi nữa. Mỗi dòng nó cho mình cái kì kì, mỗi cái thắc mắc, nghi hoặc trong đường lối hành trì trước mắt thôi đó là kiểu hoài nghi thứ 3.
Kiểu thứ nhất là kiểu hoài nghi an toàn, kiểu thứ hai là kiểu hoài nghi nguy hiểm, kiểu thứ ba là 50 50, tức là nó không phải phiền não nhưng mà cũng không phải là thứ như mộng, bởi vì nó ảnh hưởng đến hành trì của mình, còn cái thứ 2 là hoài nghi ảnh hưởng tri kiến. 5 cái này, bị dính vô cái này, khi mình tu thiền chỉ, thiền quán mà mình cứ hoang mang, nghi hoặc, không có dứt khoát được. Thầy A nói khác mà ông thầy B nói khác, cái này không phải thứ hoài nghi liên hệ phiền não nhưng thực ra nó cũng nguy hiểm hơn là loại 1. Loại 1 thì không có gì hết, mình đứng trước ngã ba đường, hoặc giống như đứng trước 1 đống đồ đạc mình không biết phải lựa cái nào.
29:30 CÁCH THỨC ĐỐI PHÓ 5 TRIỀN
Mình đã từng học là tâm bị triền cái thì nó giống cái gì, còn nhớ không ta, xem sách A tỳ đàm bìa xanh, trong đó không nhắc đến 5 cách đối phó, trong đó chỉ có giải thích: tâm bị 5 triền thì giống 5 ví dụ gì? Người bị 5 triền thì giống 5 ví dụ gì? Cảm giác các tầng thiền chứng thì cho mình hình ảnh tương đương giống 5 ví dụ gì? Nhưng cách đối phó 5 triền thì không có.
Bây giờ ghi. 1- Người bị tham dục chi phối giống như kẻ mắc nợ trong tâm trạng đền bù 2- Người nhiều sân tâm thì sống bất mãn với mọi thứ như bệnh nhân bị mất khẩu vị. 3- Người bị hôn thụy chi phối thì luôn giống một tù nhân luôn bị nhốt trong ngục tối hầm sâu. 4- Người bị ám ảnh chi phối thì giống một nô lệ luôn bị lệ thuộc vào người chủ. 5- Người sống trong hoài nghi (với Tam Bảo, pháp môn tu hành) thì giống một kẻ lạc vào sa mạc.
31:19 Cách đối phó diệt triền cái có 2 là: bất mỹ tướng (asubhanimitta) và sự khéo tác ý (yonisomanasikara). Bất mỹ tướng, trong chữ asubha này 99% kinh sách nam tông Việt Nam đều

dịch là bất tịnh hết; chỉ có 1 mình chúng tôi dịch là bất mỹ, vì chúng tôi có căn cứ trong chú giải nói rõ ràng, còn mình dịch bất tịnh là dịch theo Tàu. Người Việt Nam mình ngóc đầu không lên là vì Tàu nó đè mình từ trong lịch sử bao nhiêu năm, nó đè đủ chuyện tới lúc mình đi theo Phật giáo là nó lấy Bắc tông nện lên cổ mình là le lưỡi, tới lúc mình đi theo Nam tông rồi là tiếp tục bị Tàu nó đè tiếp. Chữ asubha này có 2 nghĩa, 1 là sạch và đẹp, trong trường hợp vô thường, khổ, vô ngã - anicca, dukkha, anatta và asubha không có nghĩa là bất tịnh, mà nghĩa là bất mỹ. Cái nghĩa đẹp nó rộng hơn là nghĩa sạch. Thức ăn ngon vẫn xài chữ subha được, âm thanh nghe hay vẫn xài chữ subha được. Như vậy, chữ subha ở đây mình nên hiểu nghĩa nó là đẹp chứ không phải là sạch. Ở đây trong Hán văn họ thường lấy nghĩa sạch, nên asubha là không sạch hay bất tịnh, lẽ ra trong trường hợp này asubha phải hiểu là không đẹp, như vậy subha ở chỗ này cũng có nghĩa là đẹp, nên asubha nghĩa là không đẹp.

Có 2 điều kiện để đối phó dục triền cái. 1 là phải có cảnh không đẹp và 2 là tâm khéo tác ý. Cảnh không đẹp ở đây là khía cạnh, trường hợp không hay của 5 dục. Hành giả khéo tác ý thấy rằng, đẹp gì thì đẹp nhưng bên trong cái đẹp đó là giả; đẹp gì thì đẹp nhưng sớm muộn gì cái này cũng vô thường. Hành giả thấy thức ăn ngon lành từ mắt mình đây chỉ cần bảo quản trong điều kiện nhiệt độ không thích hợp thì trong vòng 6 tiếng, 12 tiếng, 24 tiếng nó sẽ bị sình, bị thiêu, bị hư, sẽ có mùi vị không chấp nhận được. Hành giả thấy rằng thức ăn này ngon lành, thơm đẹp vậy đó nhưng chỉ cần nó chạm vô miệng mình thì bản thân mình còn gớm nói chi là người khác. Hành giả thấy rằng y phục, những thứ mình dùng bình thường như là bàn chải, hồi nãy chưa dùng thì mình thấy cái bàn chải đó nó tốt, mình muốn, nhưng chỉ cần ai dùng nó để đánh răng rồi, họ rửa sạch cách mấy để đó là...

Nói tới đây tui mới nhớ một chuyện, ngày xửa ngày xưa cách đây nhiều năm lắm, tui mong người đó đừng có nghe cái này. Cách đây 20 năm, tui có qua đêm ở nhà 1 phật tử, tui đi mà quên mang bàn chải theo. Sáng khoảng 4 5 giờ tui dậy đi xuống nhà tắm thì chực nhớ lại cái bàn chải thì tui lên cái dèm đó tui lục; tui lục thì biết là không có đem theo nên tui súc miệng bằng tay thôi. Trong nhà có 1 chị rất đẹp, rất dễ thương, friendly. Chỉ đứng đó súc miệng trước, chỉ thấy tui đi xa mà súc miệng bằng tay, chỉ súc miệng thiệt là nhanh xong đưa tui cái bàn chải nói - Sư lấy của con sư dùng. Phải nhận người đẹp thì dễ nhìn hơn là người không đẹp nhưng làm gì thì làm nhưng mà tui cầm bàn chải mà tui khó xử ghê lắm, vì tui chưa từng dùng bàn chải chung với ai hết. Lúc đó tui mới thấm 1 chuyện, lúc đó tui cũng lớn, lúc đó tui cũng 20 rồi, thì mới thấm được 1 chuyện, thì ra mình nói thương người này người kia nhưng chính cái mình gớm cũng là cái rào cản trong cảm giác. Lúc đó tui mới thấm thía thì ra đề mục định nó hay như vậy đó. Mọi khi, mình nhìn cô này với bao nhiêu cái mỹ cảm, bao nhiêu cái hảo cảm nhưng tới khi cổ đề nghị - Sư lấy cái bàn chải này sư dùng nè. Lúc đó tự nhiên tui khựng liền, cho nên tui kể cho các vị nghe câu chuyện đó không phải ruồi bu, không phải tào lao nhưng mà tui cho là rất có ý nghĩa, rất giá trị và rất cần thiết.37:15

[21/10/2021 - 08:50 - 77july2015]

37:16 Có nghĩa là chỉ có 1 cái gớm thôi là cái gì cũng sụp hết trơn, cho nên muốn chấm dứt cái dục triền, chuyện đầu tiên là mình phải tác ý; chú ý đến khía cạnh bất toàn, bất mỹ của cảnh trần làm cho mình giảm nhẹ hoặc dứt hẳn, dù tạm thời nhưng trước mắt nó cũng dứt cái tham dục. Muốn chấm dứt tham dục thì nó có 2: một là bất mỹ tướng, khía cạnh không đẹp của cảnh, 2 là sự khéo tác ý. Đó là cách 1.

Cách đối phó dục triền cái còn được kể có 6. Một là nắm kĩ các khía cạnh bất mỹ của cảnh trần. Hai là thường xuyên quán niệm đề mục bất mỹ. Số 1 asubhanamittassa uggaho, số 2 là asubhabhavananuyogo.

Ba là thường xuyên thu thúc 6 căn.

Bốn là ăn uống chừng mực, tiết độ, ăn do cần chứ không phải do thích. Lúc đó cơ thể mình đang nóng thì ăn uống cái gì đó vô cho nó mát. Mình đang đói, trong điều kiện trước mắt, mình ăn cái gì cho nó no, biết cái đó độc cho cơ thể thì mình không ăn. Có nhiều người hiểu lầm, mình tu hành rồi sống cho đơn giản nên tui không để ý, chuyện đó là bậy.

Các bậc thánh người ta cũng không ăn thức ăn độc hại cơ thể, chỉ trừ những trường hợp rất là đặc biệt. Một họ biết năng lực thiền định của họ đủ để đối phó với những thức ăn này. Hai họ phải ăn

những thức ăn này để thí chủ họ được hoan hỷ và nhờ vậy họ được vô lượng phước báu. Trong trường hợp đó, những vị thánh mới chấp nhận cái gì cũng ăn, chứ thông thường không vì trường hợp đặc biệt, các vị thánh rất cẩn thận, họ chỉ ăn những khi họ thấy cần chứ không phải ăn khi họ thấy thích. Phàm phu mình, lâu lâu thích chè trôi nước, chè đậu xanh, ăn xôi bắp, kho cái này, nướng cái kia do mình thích, còn bậc thánh chỉ ăn vì cần ăn để no bụng mà sống thôi. Cái đó gọi là mattannuta.

Số 5 kalyanamittata là thân cận minh sư thiện hữu, minh sư là ông thầy giỏi, minh là sáng, là giỏi, thầy biết nhiều, thiện hữu là bạn lành.

Số 6 sappayakatha chỉ trò chuyện đề tài nào hỗ trợ cho họ, cho đề mục đang tu tập, ở đây là sự lìa bỏ dục triền. Nghĩa là mình chỉ trò chuyện đề tài nào giúp mình dìa bỏ dục triền. Nếu mình không thích nói thì thôi, chứ còn thích nói thì chuyện nào như là vừa rồi tui đi Bankok có vô bệnh viện Hoàng gia có chỗ trưng bày mấy cái xác, hoặc là mình nói về sự bất tịnh của cơ thể, chứ đừng bàn với nhau về vòng 1 2 3 rồi mấy cuộc thi hoa hậu, áo dài, áo tắm... Số 6 là chỉ trò chuyện đề tài nào bổ trợ cho chuyện tu tập, ở đây là đề tài nào hỗ trợ lìa bỏ dục triền thôi.

Số 1 asubhanamittassa uggaho, số 2 là asubhabhavananuyogo, số 3 indriyesu guttadvarata, số 4 bhojane mattannuta, số 5 kalyanamittata, số 6 sappayakatha.

47:27 SÁU CÁCH ĐỐI PHÓ SÂN TRIỀN CÁI.

Dục triền cái là sự đam mê trong các trần. Sân triền cái là sự bất mãn trong các trần, bất mãn gồm có: sân, tật, lận, hối.

Một là (tiếng pali) nghĩa là nắm kĩ nhưng chi tiết, khía cạnh mà nó hỗ trợ cho từ tâm. Hành giả biết suy tư về những điều làm mình khởi lên từ tâm với người khác. Ví dụ mình quán tưởng ai cũng từng là cha mẹ, anh em quyến thuộc, vợ chồng nhiều đời của mình. Hành giả nghĩ thêm, ai cũng từng có những kiếp xông pha chiến trường, sa mạc, đại dương, núi cao, rừng thẳm, chỗ nguy hiểm để kiếm tiền và kiếm gạo về nuôi mình. Ai trong tầm nhìn của mình, mình nhìn con ruồi con muỗi hoặc nhìn ông tư bà tám mà mình thấy ghét nhứt là ít nhiều trong quá khứ đã rất nhiều lần họ làm mẹ, làm cha, làm chồng, làm vợ mình, hi sinh cho mình nhưng do nhiều đời nhiều kiếp xa nhau nhưng rồi không còn cảm giác, trí nhớ cũ, không còn thương nhau nữa, giờ gặp nhau nó sốc nó chỏi, nhìn nhau thấy ghét, nhưng ai cũng từng vì mình mà họ bán mạng hết trơn đó. Cho nên, điều thứ nhất (tiếng pali) nghĩa là nắm kĩ, xét kĩ những chi tiết, khía cạnh có thể hỗ trợ từ tâm của mình.
50:07

[02/11/2021 - 03:55 - 77july2015]

50:05 cái thứ hai là (metta bhavana...), nghĩa là thường xuyên an trú từ tâm. Là sao? Nhiều người học không kĩ lí thuyết nên họ rất mơ hồ trong chuyện tu đề mục từ tâm nói riêng và phạm trú nói chung. Tâm mình như con khỉ vậy đó, nó lăng xăng làm sao mình có thể tập trung trong đề mục tâm từ được?

Trong kinh có giải thích cho mình nghe rất rõ. Trước hết hành giả chú ý đến các đối tượng, đó là tất cả người nam, tất cả người nữ, tất cả phi nhân, thánh nhân, phàm nhân, nhân thiên nói chung và tất cả hàng sa đọa nói chung. Tất là phân nam nữ, thánh phàm, rồi người không đọa và người bị đọa, tổng cộng có 7 đối tượng. Đối tượng 1 là tất cả người nam trong hướng Đông, tất cả người nam trong hướng Tây, Nam, Bắc; tất cả người nam trong hướng trên, tất cả người nam trong 4 hướng chánh, tất cả người nam trong 4 hướng phụ. Khi mình rải tâm từ theo cách đó, tâm mới định được. Bởi vậy 7 đối tượng đem nhân cho bao nhiêu hướng, cho 10 hướng, tức là đông tây nam bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc.

Tất cả người nam trong hướng Đông,
tất cả người nam trong hướng Tây,
tất cả người nam trong hướng nam,
tất cả người nam trong hướng bắc,
tất cả người nam trong hướng đông nam,
tất cả người nam trong hướng đông bắc,
tất cả người nam trong hướng tây nam,
tất cả người nam trong hướng tây bắc,

tất cả người nam trong hướng trên,
tất cả người nam trong hướng dưới.
Đối tượng, hướng rồi, còn nữa. Xin cho tất cả người nam trong hướng nam: Đối tượng x hướng x lời nguyện.
Tất cả người nam trong hướng đông xin cho được an lạc, tất cả người nam trong hướng đông, nhắc lại lần nữa, xin đừng oan trái với ai, tất cả người nam trong hướng đông, hãy biết bảo trọng lấy mình, (tiếng pali)
Tất cả người nữ trong hướng đông hãy được an lạc, tất cả người nữ trong hướng đông đừng có sợ hãi, tất cả người nữ trong hướng đông đừng có oan trái với ai, tất cả người nữ trong hướng đông hãy biết bảo trọng lấy mình.
Các vị thử làm dùm tui đi, tự nhiên nó tập trung tư tưởng được à, tại vì các đối tượng, tất cả người nam - trong hướng đông được mấy điều, tất cả người nam trong hướng tây được mấy điều, tất cả người nam trong hướng nam được mấy điều. Lúc đó xong đối tượng 1 rồi qua đối tượng 2 cũng vậy. Đem đối tượng đó nhân cho lời nguyện nhân cho hướng. Nếu các vị làm đúng như vậy thì tự nhiên nó định. 53:39
[05/11/2021 - 08:00 - 77july2015]
53:39 (tiếng pali)
53:58 Một là chú ý kĩ những chi tiết để thở từ tâm. Hai là thường xuyên tu tập... ba là (tiếng pali) nghĩa là hành giả phải thường xuyên suy tư về vấn đề nghiệp báo của mỗi cá nhân (tiếng pali), mỗi người có cái nghiệp riêng. Hành giả phải ghi nhớ cái đó.
Để đối phó với sân triền cái, ta phải có đủ 4 vô lượng tâm. Mình đang nhắc tới tâm từ nhưng cái này đang học (tiếng pali) này là thuộc về xả rồi. Mình thường xuyên suy nghĩ về nghiệp của mỗi loài, nghĩa là sao? Dầu đó là mẹ của mình, là cha, là con của mình, mình có thương họ cách mấy, có chăm sóc họ cách mấy thì mình nên nhớ rằng khả năng chăm sóc của mình cho họ chỉ là cái móng tay so với 1 dãy núi. Có nghĩa là mình có thương bà già mình và lo cho bả bao nhiêu thì cái lo đó chẳng là gì so với cái nghiệp của bả. Thí dụ bả có thiện nghiệp hộ trì cho bả rồi thì coi như không có mình bả cũng không sao. Khi mà nhằm ngay cái ác của bả trổ rồi thì bao nhiêu phạm thiên, ma vương, đế thích, long thần, hộ pháp, bao nhiêu thánh nhân trong đời cũng không cứu bả nỗi.
Nhớ hoài dùm tui cái chuyện. Đệ nhất thần thông bên Tăng, Đệ nhất thần thông bên Ni thời đức Phật còn tại thế đó nha, Đệ nhất thần thông bên Tăng - Mục Kiền Liên bị cướp bằm như tương hột. Đệ nhất thần thông bên Ni là bà Uppalavanna bị người ta cưỡng hiếp, đệ nhất thần thông mà bị người ta cưỡng hiếp, mà không nhúc nhích được, cái nghiệp nó trổ. Nguyên dòng Thích ca bị tàn xác gần hết, mà trong khi Đức Phật ngài còn chứ đâu phải ngài mất, ngài còn đó nhưng không cứu được. Bản thân ngài trong suốt 3 ngày dòng Thích ca bị tàn xác, trong thời điểm đó đức thế tôn bị nhức đầu như búa bổ. Có nghĩa là lúc quyến thuộc mình bị xả dao, bị người ta giết thì bản thân ngài ở chùa cũng bị nhức đầu, mà nhức đầu đó không phải do căng thẳng, thương mến quyến thuộc, không phải mà cũng do lúc đó nghiệp nó trổ. Vì sao? Ngài là vị chánh đẳng giác rồi, ngài không bị chết thảm nhưng ngài vẫn phải trả 1 phần nghiệp, vì kiếp trước ngài từng là 1 đứa nhỏ trong ngôi làng cá, làng chài. Nguyên dòng Thích ca, nguyên cái làng đó họ đổ thuốc độc xuống sông đầu độc cá để bắt ăn, kiểu VN hay làm giờ đó, lấy thuốc độc bỏ xuống sông để cá nổi lên ăn. Lúc đó ngài chỉ là 1 cậu bé không trực tiếp tham dự nhưng ngài thích lắm, thấy người ta bỏ xuống rồi thấy con cá ngóp ngóp, nhiều con bự lắm, trồi lên giãy giãy rồi nằm thẳng băng, nhiều con to lắm, ngài nhìn ngài thích chạy tới chạy lui trên bờ chỉ trỏ, ngài vui lắm. Chỉ có bao nhiêu đấy thôi, mà kiếp chót, khi dòng Thích ca bị tàn xác, Ngài là vị chánh đẳng giác, đau thương bất nhập, bất tộc bất xông, nhưng ngài vẫn nhức đầu kinh khủng.
Mình vẫn phải suy nghĩ, mỗi người có 1 cái nghiệp riêng, mình có thù họ cách mấy, mình có hại họ cách mấy thì cũng không qua được cái nghiệp của họ. Mà mình có thương họ, lo lắng chăm sóc, bảo vệ cho họ cách mấy cũng không qua được cái nghiệp của họ.
(tiếng pali) thường xuyên sống bằng 1 cái đầu năng động, thường xuyên suy tư. Chứ tui tiếp xúc nhiều người tui thấy họ làm biếng suy nghĩ. Lâu ngày cái đầu mình không quen làm việc thì nó cạn. Theo tui để ý, một nhà văn nhà thơ nhạc sĩ hay nhà khoa học muốn có sự nghiệp lớn là cái đầu của

họ phải thường xuyên làm việc tích cực. Kiểu mà cũng thích làm thơ nhưng thường thường làm chuyện này kia, lâu lâu nổi hứng uống 3 xị rồi ngồi làm thơ hai ba câu thì mấy người đó không sâu. Họa sĩ, thi sĩ, nhạc sĩ hay là nhà khoa học thì tất cả đều phải chìm sâu trong cảnh giới của mình thì mới có được thành tựu lớn. Hành giả cũng vậy, phải thường xuyên sống trong đề mục mình đang tu thì hành giả mới đạt thành tựu lớn. (tiếng pali) nghĩa là sống thường xuyên suy tư.

Cái thứ năm, (tiếng pali) nghĩa là hành giả muốn bỏ sân triền cái là cũng phải thường xuyên thân cận minh sư thiện hữu. Nếu các vị muốn bớt sân mà ở gần toàn người sân thì khó, rất khó. Bản thân chúng tôi, tự cho mình biết ít nhiều phật pháp, nhưng xác định 1 chuyện tui phải giật mình. Chính tui bây giờ, năm nay 47 tuổi rồi, mà sự tác động từ người khác với tôi vẫn rất lớn.

Những người khi tui tiếp xúc với họ trong 1 ngày là tui chỉ muốn bực mình thôi. Vì họ rất nóng tánh, họ nhìn chuyện đời, nhìn con người bằng sự bất mãn, giận hờn, cho nên ở gần họ chỉ nghe họ than thôi là mình cũng nổi sùng rồi. Họ kể mình nghe chuyện họ giận người này người kia, cách họ nhìn họ đánh giá, nhận thức về thiên hạ về cuộc đời toàn u ám không. Khi tui tiếp xúc với những người như vậy, ở gần họ là tui chỉ nổi sùng thôi, và tui xin lỗi trong room, không biết có họ trong đây không, nhưng phải nói là tui không ngần ngại gọi họ là chim thú báo tang, báo tử. Tức là họ ngóc cái mỏ lên là kể chuyện mình nghe toàn bực mình không à. Họ hỏi thăm - sư khỏe không sư, con lúc này bực mình quá sư ơi, là bắt đầu con chim cú nó kêu. Cái bà đó nói gì vậy, tóc bả bạc rồi mà đi chùa, biết đạo, bả nói như vậy. Hiền lắm bữa nào không nói xấu người ta bắt đầu có cách nói làm cho mình bực. Giờ con tu rồi, đời giờ con không tin ai hết. Tức là cách nói mềm nhất của họ cũng làm cho mình bực nữa. Lạ lắm.

Cho nên muốn tu tập pháp môn nào thì nhớ tránh cho bằng được những người họ không tu tập pháp môn đó. Ví dụ muốn tu bồi chánh niệm, bằng mọi giá tránh bằng được người thất niệm. Muốn trau dồi từ tâm, bằng mọi giá tránh bằng được người thiếu từ tâm. Muốn trau dồi hạnh xả li, bố thí, thì phải tránh bằng được người bỏn xẻn. Khi mà gần người bỏn xẻn riết rồi lây hồi nào không hay. Khủng khiếp lắm. Gần người tánh cộc cằn hay toan tính, nhỏ mọn thì mình lâu ngày sẽ nhiễm. Cái thứ năm rất quan trọng (tiếng pali) nghĩa là muốn bỏ sân triền cái thì đầu tiên anh phải ở gần thầy bạn thích hợp. 1:01:30

[12/11/2021 - 11:59 - 77july2015]

1:01:31 Và cái thứ sáu (tiếng pali) nghĩa là ngoài thầy bạn ra thì đề tài anh nói chuyện phải là đề tài có nội dung hỗ trợ cho pháp môn mình đang tu tập. Thí dụ bây giờ mình đang muốn bỏ sân thì mình cũng tránh những đề tài nói chuyện, hoặc email, trang web, bài viết kích động sân tâm của mình. Nhớ cái đó quan trọng lắm. Còn mà mình muốn hết sân mà mình gần toàn những người sân là không được nha.

Tiếp theo là sáu cách đối phó hôn thụy. Hôn thụy tức là buồn ngủ. Hồi nãy giờ học được bao nhiêu rồi. Sáu cách đối phó dục triền cái, sáu cách đối phó sân triền cái, bây giờ là sáu cách đối phó hôn thụy triền cái.

Một là atibhojane nimitaggaho nghĩa là tránh ăn quá no, nó óc ách. 1:03:00 Đức Phật ngài dạy vị tỳ kheo , nên chấm dứt bữa ăn khi cái bụng còn chỗ trống để ăn 4,5 miếng nữa. Khi mà cái bụng còn đang thèm thì nên stop. Nhiều cái lợi lắm, đó là khả năng tự chế của 1 người tu, mình phải khác người đời, mình phải biết kềm chứ. Thứ hai, chừa chỗ để mà uống nước. Thứ ba, để cho mình được an lạc. Bởi vì ăn xong, người nặng nề không tốt, ăn xong sao mà vẫn nhẹ nhàng thì nên. Khi mình ăn mà chừa chỗ vậy, để lỡ bị bệnh gì uống thuốc còn được. Thứ mà quất cho căng cái bụng lên, kể như 1 hồi tọng cái khác vô không được.

Cái thứ hai, iriyavathasamparivattana nghĩa là thường xuyên thay đổi oai nghi. Khi mình buồn ngủ quá thì mình không nên tiếp tục ngồi chỗ đó nữa mà mình phải đứng dậy mình đi. Khi mình muốn ngồi thiền mà mình lại đang nằm, tính ăn xong nằm chút, khi thấy buồn ngủ liền bật đứng dậy, không tiếp tục ngồi hay nằm mà phải đi ra ngoài chỗ trống, chỗ thoáng, chỗ sáng, chỗ có gió, có nắng nha. 1:04:31 Thậm chí có thấy người ta chút đỉnh để cho mình tỉnh. Chứ biết sắp ngồi thiền rồi mà đang buồn ngủ, ngồi nó phê quá, dựa chỗ nào được là tui dựa, ráng mà ngồi nữa là hồi đi luôn. Nhớ nha. Cái thứ hai, iriyavathasamparivattana nghĩa là thường xuyên thay đổi oai nghi.

Cái thứ ba alokasannamanasikaro nghĩa là tác ý đến ánh sáng. Nghĩa là sao? Đức Phật ngài dạy rằng vị tỳ kheo nói riêng, vị hành giả nói chung vì buồn ngủ quá thì niệm đề mục ánh sáng, cứ nhìn vào ngọn lửa, vào ánh sáng mặt trời,... ánh nắng hoặc nghĩ tưởng rằng ta đang ở chỗ sáng. Chứ lúc đó mà rúc vô chỗ tối là ngủ chết luôn. 1:05:42 alokasannamanasikaro nghĩa là nhìn vào lửa, ánh sáng hoặc nghĩ tưởng ta đang ở chỗ sáng.
Rồi cái thứ tư, abbhokasavaso nghĩa là di tảng ra chỗ trống. abbhokasa nghĩa là chỗ trống, chứ buồn ngủ mà tiếp tục ở trong phòng, tiếp tục ở trong nhà, tiếp tục ở trong bóng râm là nhiều khi phê phê nó đi. abbhokasa nghĩa là ra khỏi phòng hẹp, được thì ra, ra đến phòng khách mà vẫn còn buồn ngủ thì mình ra sân, nếu ra ngoài sân mà vẫn buồn ngủ thì ra chỗ trộng hơn, ví dụ như nhà mình nằm gần biển hay trên cồn cát, mình ra chỗ càng trống trải càng tốt, nói chung ra khỏi cái giường, ra khỏi cái ghế mình đang ngồi, rồi ra khỏi cái phòng, ra khỏi phòng khách rộng hơn, hoặc ra ngoài sân. Ra ngoài sân thấy không xong thì mình đẩy ra ngoài biển, nếu nhà gần biển, chỉ có cái là đừng nhảy lầu thôi.
Cái thứ năm, kalyanamittata nghĩa là muốn lìa bỏ thói quen buồn ngủ dã dượi thì phải có thầy bạn,chứ mình gần người cứ ngáp lên ngáp xuống là riêng bản thân chúng tôi thấy quý vị ngáp là thường ngáp theo. Ở một mìnht ui thích thức khuya nhưng mà tui ở gần người ngủ sớm, người mà kiếp trước là gà, mình thấy họ lên chuồng là mình cũng muốn lên theo, nghe họ ngáy là mình cũng muốn sụm bà chè luôn. Cho nên cũng phải gần người khoái ngủ quá, mình cũng ngủ.
Cái thứ sáu , sappayakathati, rất quan trọng, tất cả cách đối phó đó đều có điểm giống nhau đó là gần người thích hợp, gần người có thể hỗ trợ, và đề mục nói chuyện rất quan trọng. Nhĩa là mình ở gần người trao đổi trò chuyện với nhau, đề tài, làm cho mình được khích lệ, nó sách tấn, làm cho mình có lửa trong lòng, thì đây gọi là sappayakathati. Còn những đề tài nói chuyện càng nghe càng chìm sâu vô quên lãng là những đề tài không thích hợp. 1:08:00
[14/11/2021 - 09:48 - 77july2015]
1:08:00 Tiếp theo là 6 cách đối phó trạo hối triền cái. 1:09:22 Một là chịu khó đa văn hiếu học. Hai là chịu khó hỏi đạo với thầy bạn. Thứ ba, nếu xuất gia thì chịu khó học kĩ Luật tạng; nếu cư sĩ thì thôi tui không xúi mà tui chỉ nói giới thiệu cho quí vị biết thôi. Tức là Luật tạng học kĩ, nó cho mình nhiều cái biết mà không thể tưởng tượng. Có người mình nghĩ hoàn toàn họ dốt, Tạng kinh học dễ hiểu muốn chết, học qua A tỳ đàm nhức đầu. Nhưng người mà học được A tỳ đàm rồi thì họ thấy rằng, không A tỳ đàm thì không cách nào hiểu phật pháp. Nhưng họ coi thường tạng luật, họ nghĩ luật thứ nhất là không sâu, thứ 2 là nó dành cho người xuất gia nhưng mà không phải. Khi học tạng luật, sư thấy những vấn đề được nhắc trong tạng luật mở ra cho mình những phương trời lồng lộng. Là sao? Tất cả những vấn đề trong tạng A tỳ đàm, tất cả vấn đề trong tạng kinh được nhắc đến trong tạng luật rất là đặc biệt. Ví dụ, tại sao cấm cái này, tại sao Phật không cho làm cái này, Phật khuyên mình làm những chuyện kia. Tại sao? Nếu mình có học được tạng kinh và tạng A tỳ đàm thì mình hiểu cái đó có năng lực đã lắm.
Cái thứ ba, nếu là xuất gia thì chịu khó học luật tạng. Cái số bốn, vuddhasevita, thân cận với người thạc đức, thạc học. vuddhasevita nghĩa là thường xuyên thân cận với người thạc đức, thạc học nghĩa là người hơn mình đó. Thạc nghĩa là lớn, người giỏi hơn mình về tài về đức, mình ở gần họ vuddhasevita.
Cái số năm là kalayanamittata nghĩa là cũng phải có thầy bạn thích hợp, nghe nó giống cái thứ tư mà không phải, nó khác. Cái kia nhấn mạnh người thạc đức, thạc học, cái số 5 không hẳn người đó hơn mình, miễn là người đó có thể hỗ trợ cho mình, gọi là thiện hữu minh sư.
Cái số sáu, đề tài trò chuyện thường ngày phải có nội dung hỗ trợ cho chuyện mình đang trau dồi, đó là mình đang muốn lìa bỏ cái trạo hối, nghĩa là phóng dật và hối hận, nuối tiếc, day dứt. Chuyện cũ chỉ nên nhớ lại khi nó là kinh nghiệm hay bài học để ta tốt hơn, không nên nhớ lại chuyện cũ để ray rứt, ái nái, bồn chồn, bất an. Nếu nhớ như vậy thì không tốt, phải quên nó đi. Xin hãy xem cuộc đời như khúc hát,/ Khúc nào buồn ta bỏ bớt cho vui. Đó là những cách lìa bỏ được...
Tiếp theo, 6 cách đối phó nghi triền cái. 6 cách đối phó dục triền cái, 6 cách đối phó sân triền cái, 6 cách đối phó hôn thụy triền cái, 6 cách đối phó trạo hối triền cái, giờ là 6 cách đối phó hoài nghi triền cái.

Số một 1:14:52 cũng y chang như vậy, giống 6 cách đối phó trạo hối, chỉ riêng điều thứ tư, là thường xuyên trao dồi niềm tin bằng cách nào có thể. 6 cách đối phó với nghi triền cái, 5 cách y chang như cách đối phó trạo hối, chỉ riêng cách 4 - trên kia kêu gọi thân cận người thạc đức, thạc học, ở đây sửa lại là thường xuyên sống trao dồi niềm tin, adhimokkhabahulata. chữ adhimokkha có 2 nghĩa nha, sẵn tui ghi luôn: Một là sự dứt khoát, khẳng định, xác quyết; nghĩa 2 là niềm tin.
Bốn niệm xứ có tổng 21 đề mục để quán chiếu. Giờ mình qua học pháp quán niệm xứ đi. Cái đầu tiên, hành giả quán chiếu 5 triền cái. Phần này đối với người trong room này rất dễ hiểu vì thường xuyên tui e rằng 99% người trong room này thường xuyên sống trong 5 triền cái, nên người phiền não nhiều có cái lợi vậy đó. Một ngày là 50% thiện, 50% bất thiện, nhưng trong room này tu nó lẹ vì toàn là bất thiện không à, dễ quán chiếu lắm. Không dục triền cái, cũng sân triền cái, không sân triền cái thì cũng hôn thụy triền cái, không hôn thụy thì cũng hoài nghi triền cái, không hoài nghi thì nó cũng trạo hối. Nhìn trong room này là tui biết hành giả tu hành rất là ngon lành, vì quí vị tu dễ lắm vì đâu có thiện pháp đâu quán chiếu, chỉ quán chiếu bất thiện là đắc à. Nhà người ta có vàng có ngọc, mình có rác không nên cứ tập trung niệm rác là đắc à.
Từ sáng tới chiều, ăn rồi cứ để ý cho tui, đây là sân triền cái, đây là dục triền cái, khi quý vị tu tâm quán niệm xứ thì quý vị niệm đây là tâm sân, tâm tham, hôn trầm, thụy miên. Nhưng các vị tu pháp quán niệm xứ thì các vị ghi nhận 1 cách chuyên nghiệp hơn. Mình tu tâm quán thì biết đây là Tèo, bố thằng Tí, nhưng qua pháp quán thì biết rằng đây là bác sỹ, kĩ sư. Nghĩa là mình biết người đó, biết luôn những chi tiết của người đó, mà muốn biết những điều đó thì cần có kiến thức, tại vì mình phải biết bác sĩ là cái gì, kĩ sư là cái gì. Còn ở đây mình biết là bố thằng Tèo thì cái biết đó không cần kiến thức, chỉ cần biết ông này là chồng của má thằng Tèo, thì ổng là bố thằng Tèo, cái đó đơn giản không cần kiến thức. Nhưng mình nói đây là ông bác sỹ nhãn khoa, đây là nha sĩ làm răng, bác sỹ phụ khoa, nhi khoa, kĩ sư cầu đường, kĩ sư nông lâm, luật sư thì cái biết đó chuyên môn và đòi hỏi biết ít nhiều kiến thức. Chuyện mình biết đây là người đàn ông, đàn bà, hoặc đây là má thằng Tí, ba thằng Tèo thì cái đó không cần kiến thức. Khi mình biết đây là thọ khổ, đây là bất tham, thì cái đó không đòi nhiều kiến thức như pháp quán, mà các vị biết đây là sân triền cái là 1 trong 5 triền cái, là những pháp ngăn trở trí tuệ của người tu tập chỉ - quán. Cái biết đó mới cần kiến thức 1:20:52
[17/11/2021 - 12:30 - 77july2015]
1:20:50 Và khi mà anh biết đây là sân triền cái thì anh cũng phải biết luôn, có 6 cách đối phó với sân triền cái, phải biết như vậy mới là cái biết của 1 hành giả tu pháp quán niệm xứ. Nhớ chỗ này, biết đây là tâm sân - đó là tu tâm quán niệm xứ, biết đây là sân triền cái, biết rằng muốn chấm dứt sân triền cái ta phải làm gì? Cái biết đó là cái biết cần thiết của 1 vị tu tập pháp quán niệm xứ. Học kĩ thọ quán, tâm quán là cái nền để tu pháp quán. Tuy nhiên, để tu pháp quán, quí vị cần biết giáo lí căn bản, chứ không có giáo lí căn bản thì làm sao biết cái vụ sân triền cái, hay tham triền cái, biết đây là sân thì cũng biết luôn mình có bao nhiêu cách để đối phó nó. Đề tài đầu tiên của pháp quán niệm xứ là gì? Quán chiếu 5 triền cái, biết rõ mình đang sống ở trong triền cái nào.
Tiếp theo, quán chiếu 5 uẩn, đề tài thứ 2 của pháp quán là khandhapabba, quán chiếu 5 uẩn. Sắc uẩn là 4 đại và các sắc từ chúng mà có. Thí dụ: bốn đại là gì? - trạng thái cứng, mềm, thô, nhám, láng, mịn, nặng, nhẹ được gọi là địa đại1:23:25 - đất. Tan chảy, ngưng tụ, kết nối là nước. Tất cả nhiệt độ đo được hay không đều là lửa. Sự di động, xê dịch hay xô đẩy, áp suất đều là gió. Đây là 4 cái thành tố căn bản của sắc pháp hay vật chất - theo phân tích của tạng A tỳ đàm. Còn những thứ ngoài ra, bất cứ gì ngoài ra do 4 đại mà có, nên pali gọi là Upādāyarūpa, sắc y đại sinh do nương 4 đại mà có. Thí dụ, mình co duỗi tay chân, chỗ đó mình đang đi, mình muốn đứng lại mình đứng, đang đứng mình có khả năng ngồi xuống thì trường hợp đó gọi là sắc đặc biệt - là khinh, nhu, thích nghiệp. Khi các vị đạp xe đạp, bơi lội thì có những lúc... Bây giờ tui muốn các vị đứng trên khúc ván tui đang cưa, để thêm nặng để kiềm lưỡi cưa được ổn định. Lúc đó các vị có cách nào khiến cho trọng lượng của mình nó nhiều hơn? Nó có nhiều kiểu đứng, mà tự các vị hiểu đứng sao cho nó thêm nặng khúc gỗ. Khi đi trượt nước, các vị vịn cái dây cho người ta kéo, phải đứng với sự cố gắng để thân người mình nhẹ đi ít nhiều, khả năng đó gọi là khinh nhu và khinh nghiệp. Thí dụ, mình muốn chui qua 1 khe hẹp, cũng phải loong lách sao cho qua được, VN mình có câu đầu xuôi đuôi lọt, qua được cái

đầu thì phía sau nó qua; trong những trường hợp đó, sự khéo léo của thân này cũng là 1 thứ sắc pháp. Tất cả chi tiết đó gọi chung là sắc pháp mà nó có được từ 4 đại.
Sắc pháp ở đây gọi là sắc uẩn, gồm có 1 định nghĩa ngắn gọn, đó là 4 đại và những gì đi kèm 4 đại. Ai học A tỳ đàm thì biết 4 đại là số 4 + 24 sắc y đại sinh do 4 đại mà có, tổng cộng 28 sắc pháp, gọi chung là sắc pháp. Còn 1 cách nói nữa, những gì ta biết được bằng 5 giác quan vật chất và những gì ta biết được qua chúng đều là sắc pháp. Nói vậy là gọn nhất.
Bên cạnh đó là 16 loại vật chất chỉ có thể biết được bằng tâm thức. Xem trong A tỳ đàm bìa xanh. Cho đến hôm nay tui xin thưa rõ là không biết ai ngồi trong room thì tui không biết, nếu có người nào có liên hệ với số sách đó hay không, nhưng A tỳ đàm bìa xanh (quyển 1) đã in lần đầu bán sạch, tái bản lần 2 tui không còn thấy cuốn nào hết, có người hỏi chúng tôi mà chúng tôi không còn cuốn nào hết. Ai mà đại phát bồ đề tâm in lại cái đó thì tuyệt vời. Dĩ nhiên, khi quí vị in đừng có nghĩ là in cho ổng rồi bán lấy tiền, không phải, các vị in ấn tống, vì quyển đó cần thiết cho bà con.
Tất cả những gì thuộc về vật chất có 2 cách nói, cách 1 là 4 đại + 24 sắc y đại sinh. Cách nói 2 là các giác quan vật chất và những gì mà chúng biết được thì gọi chung là sắc pháp.
Bản thân thần kinh thị giác, thần kinh nhãn, đó là sắc pháp, đó là vật chất. Những gì tui thấy được, biết được bằng con mắt, thì cái đó cũng là sắc pháp. Bản thân thần kinh thính giác là sắc pháp, nó nằm trong lỗ tai của tui mà, nó là sắc pháp. Những âm thanh tiếng động nào mà nó biết được cũng là sắc pháp, sắc uẩn. Lỗ mũi của tui, thần kinh khứu giác của tui là sắc pháp, là vật chất, những mùi gì dễ ngửi hay khó ngửi nhưng lỗ mũi tui biết được cũng đều là sắc pháp. Nói gọn, sắc pháp là những gì thuộc về 5 giác quan vật chất và được các giác quan này biết tới. Sắc uẩn hiểu nôm na như vậy.
Thọ uẩn là gì, chính là cảm giác của thân tâm nói chung. Ví dụ, thân tui lạnh, đau, tê, mỏi, nhức, buốt, thì cảm giác khó chịu đó gọi là thân thức thọ khổ. Cũng là thọ. Tâm tui có bực dọc, khó chịu thì cái đó cũng gọi là thọ, mà thọ của tâm. Thọ của thân gọi là thọ khổ, cái khó chịu của thân gọi là khổ, cái khó chịu của tâm gọi là ưu. Dễ chịu của thân gọi là lạc, dễ chịu của tâm gọi là hỉ. Mà đây tui nói rõ, có trường hợp định nghĩa chuyên môn thì như vậy, nhưng thường khi hỉ lạc kể chung, khổ ưu kể chung, nói vậy nghĩa là những trường hợp khổ là cảm giác khó chịu của thân và ưu là cảm giác khó chịu của tâm. Tuy nhiên, cũng có lúc khổ ưu dùng chung. Hỉ lạc cũng vậy, có chỗ hỉ là sự dễ chịu của tâm, lạc là sự dễ chịu của thân. Tuy nhiên, có lúc hỉ lạc được hiểu là đồng nghĩa.
Dầu cảm giác của thân hay của tâm dễ chịu hay khó chịu thì hành giả phải biết rằng, đây chính là thọ uẩn. Cái gọi là chúng sinh chỉ gồm có 5 phần. Tức là khi phân tích chúng sanh theo 5 uẩn thì phải hiểu như vậy, khi nào phân tích chúng sanh theo 6 căn, 12 xứ, gì đó thì khác. Bây giờ mình đang phân tích chúng sanh theo... Nếu chẻ chúng sanh ra làm 5 phần thì: phần 1 là sắc uẩn, những gì thuộc vật chất, những gì thuộc giác quan và được các giác quan vật chất biết, gọi là sắc uẩn. Thọ uẩn tức là cảm giác, feelings của thân và tâm, dầu dễ chịu hay khó chịu thì được gọi là thọ uẩn.
Và trong A tỳ đàm giải thích rằng không bao giờ chuyện 1 tâm xuất hiện mà không đi kèm cảm giác, trừ khi ta không còn tâm thức nữa, là khi ta chết, hoặc khi ta nhập thiền diệt thọ tưởng, chứ khi ta còn tâm thì trong đó phải có cảm giác, cảm thọ. Cho nên, 5 uẩn chia làm 2 phần, là danh uẩn và sắc uẩn, sắc uẩn là vật chất. Danh uẩn là những gì thuộc tinh thần, gồm cảm giác (thọ uẩn) rồi kinh nghiệm (tưởng uẩn) rồi thiện ác (thành uẩn) và cái biết của 6 thức (thức uẩn) - cái biết đơn thuần. Là sao?
Người không học A tỳ đàm thì cứ tưởng khi tui nhìn cái gì đó hết hồn tui sợ thì tui tưởng cái sợ đó do con mắt. A tỳ đàm giải thích rất rõ, mình nhìn thấy đó là con rắn thì cái biết đó không thuộc về con mắt nữa, vì con mắt đó chỉ chụp hình thôi. 1:34:19
[22/11/2021 - 09:21 - 77july2015]
DN.35_Kinh ĐẠI NIỆM XỨ [22.11] - PHÁP QUÁN NIỆM XỨ_160919 - TK TOẠI KHANH
Chỉ chụp hình vật đó màu đen, bóng lượng, ngo ngoe, dài sọc, bự tổ sư, chỉ chụp cái đó, rồi có 1 loạt process of mind, 1 loạt tâm lộ xuất hiện tiếp theo, mà phần sau thuần túy là ý thức. Nó phân tích đây là con rắn hổ, mà đây là hổ trâu, hổ ngựa, hổ mây, hổ mang,... mà nó còn biết luôn con rắn này là rắn nái, rắn có chửa, thứ này nó dữ lắm. Những phân tích này bên phần ý môn, ý thức. Còn

bên lộ ngũ môn trong cái nhìn giác quan vật chất thì mình chỉ biết con rắn chỉ chụp hình con rắn. Cái chuyện con mắt nhìn thấy con rắn không đủ để mình sợ, mà cái sợ nó qua khâu phân tích.
Giống như hôm nay chúng ta học khoa học thì biết là, khi chúng ta bị phỏng lửa thì ngay chỗ phỏng chúng ta chưa biết đau, nhưng từ chỗ cơ thể chúng ta có chút trục trặc thì những dây thần kinh mới báo về trung ương, khu trung ương thần kinh ở trên sẽ biết là ở dưới đó đang bị phỏng, ở trên đó điều xuống những tác động, để mình tiết ra những hóa chất chẳng hạn như bạch huyết cầu, làm cho lành chỗ đó; cho nên mình mới bị phồng đó. Nếu phân tích như vậy, thì một vị nhập thiền, có thể họ chịu đựng tốt hơn mình, vì cơ thể họ nó khác mình. Mình chính vì những tác động trực tiếp của vết thương, của vết bỏng đó nó báo ở trên, rồi ở trên điều xuống những phản ứng. Mình không biết, tưởng châm lửa vô là phỏng nhưng không phải. Nó phải trải qua 1 hành trình vòng vòng, từ địa phương báo lên trung ương, trung ương đi dò xét rồi mới đóng mộc, kí tên rồi lâu lắ mới xuống tới dưới. Mọi sự diễn ra quá nhanh nên mình không biết, cứ tưởng là canh vô nó phỏng, nhưng không phải.
Thì trong A tỳ đàm giải thích là, con mắt chỉ chụp hình con rắn thôi các vị, còn chuyện sợ hay không nó qua khâu khác.
Nên hành giả biết rõ rằng, tất cả những gì thuộc vật chất là sắc uẩn. Tất cả khía cạnh thuộc về cảm giác, được gọi là thọ uẩn, cảm giác dễ chịu hay khó chịu của thân tâm được gọi là thọ uẩn, tức là tâm sở thọ. Còn tưởng uẩn chính là tâm sở tưởng. Mà tâm sở tưởng là gì? Là khía cạnh hồi ức.
Thí dụ tại sao mình nhìn cái đó mà biết nó là màu xanh chứ không phải màu đỏ, tại sao mình nhìn cái đó biết nó vuông chứ không phải tròn, tại sao biết đây là lạnh chứ không phải nóng, tại sao biết dài chứ không phải ngắn, tại sao biết cái này là mềm không phải cứng, cái này trong suốt chứ không phải mờ đục, cái này láng, mịn, chứ không phải thô, nhám, tại sao biết? - Những cái biết đó gọi là cái biết hồi ức, dựa trên những hồi ức kiếp này hoặc hồi ức nhiều kiếp quá khứ.
Thí dụ như kiếp này 1 đứa bé từ nhỏ nghe mùi đó biếtùi đó thì biết mùi đó đi kèm với vị ngọt. Ví dụ các vị ăn bánh vani, bánh có mùi dầu chuối, nó quen ăn bánh có nước cốt dừa, có bơ, có đường, đường rang, đường chiên, bánh cam bánh còng; nên lớn lên nghe cái mùi đó là nó liên tửng đến bánh hồi xưa nó ăn, liên tưởng mùi đó biết ngay mùi sầu riêng; tại sao không phải là mùi mít, chuối mà lại mùi sầu riêng. Cái biết đó gọi là cái biết hồi ức. Và xin nói rõ, đó là khía cạnh hồi ức, khía cạnh kinh nghiệm chớ đừng hiểu lầm sự nhớ lại của mình là tưởng uẩn.
Không biết trong room có hiểu chữ này không ta, tui nhớ lại, năm xưa tại chỗ này tui có quen 1 người, chia tay họ và chuyện gì xảy ra trong ngày chia tay đó... Thì cái nhớ đó không phải là tưởng uẩn. Mà cái tưởng uẩn đây là cái khía cạnh rất nhỏ trong mỗi 1 sát na, chứ đó không phải là cái biết một chuỗi trí nhớ. Cái tui nhớ năm xưa, tại chỗ này tui gặp người ta, tụi tui đã bịn rịn chia tay nhau, nói cái gì, khóc cười ra sao, nói với nhau cái gì; thì cái nhớ đó không phải là tưởng uẩn, mà cái tưởng uẩn là cái khía cạnh hồi ức trong mỗi sát na.
Ví dụ bây giờ tui thấy cái này nó tròn chứ không phải nó vuông, các vị ráng hiểu cho tui nhờ, tui nhắc lại, chuyện mà mình nhớ lại 1 chuỗi sự kiện, đó không phải là tưởng uẩn, mà là khía cạnh hồi ức, khía cạnh kinh nghiệm trong mỗi một sát na tâm đó mới là tưởng uẩn. Chuyện nhớ lại năm xưa diễn ra chuyện đó, đó là 1 chuỗi kết nối của vô số sát na; mà trong mỗi sát na đó lại có tưởng uẩn nằm trong đó, nó khác. Chỉ cần hiểu cái đó là tui mừng rồi.
Hành uẩn là gì? Là khía cạnh thiện ác của mỗi sát na tâm, thí dụ bây giờ đó là tâm tham, tâm sân, tâm thiện dục giới, tâm thiện sắc giới, tâm thiện vô sắc giới hay là tâm siêu thế; thì khía cạnh thiện ác đó gọi là hành uẩn trong mỗi sát na tâm.
Tâm đó, ví dụ vị A la hán đi, thì khía cạnh thiện ác không còn nữa, mà chỉ là làm cho có, duy tác. Ở trong hành uẩn của vị A la hán không có chỗ, không còn tâm sở nào là thiện hay ác. Hành uẩn của các ngài khác, sắc uẩn các ngài giống mình, thọ uẩn của các vị A la hán có thể giống mình, tưởng uẩn giống hệt như mình - là sao? Khi nào ngài cần quán chiếu pháp chân đế thì là khác, còn trong đời sống bình thường ngài vẫn biết đây là nước, chứ không phải là lửa, ngài biết đây là mưa, không phải là nắng, là mưa không phải là tuyết. Ngài biết người này là nữ, thì phải cư xử sao cho thích hợp, người nam phải cư xử sao cho thích hợp; thì cái biết đó vẫn là cái biết của tưởng uẩn, cái biết của hồi ức. Nhưng khi cần thì ngài mới dùng đến cái biết đó chứ ngài nhận xét đối tượng theo cách

khác. Thí dụ, nếu cần, ngài chỉ biết đây là danh sắc, trong đời sống bình thường thì ngài vẫn có thể đánh giá vấn đề giống như mình vậy đó.
Cho nên, đức phật ngài dạy trong đời có 3 hạng người, hạng thứ nhất là dễ ước lượng, dễ cân đong đo lường, hạng 2 là khó ước lượng, hạng 3 là không thể ước lượng. Hạng dễ ước lượng là ai? - Phàm phu bất thiện, hạng này chỉ gặp trái ý là nó nổi sân, gặp chuyện vui là nổi tham. Hạng thứ 2 - thiện phàm phu, chứ ác phàm phu thì dễ hình dung ra. Trong khi mọi người đang tìm cách hốt gom vô thì anh này nổi hứng ảnh buông ra, hiểu không? Anh ác phàm phu dễ đoán lắm, mình biết là thằng cha này đụng tới là nổi sùng, hễ cho nó quyền lợi là nó thích. Anh thiện khó đoán lắm, thay vì thiên hạ đang gom, còn ảnh bung ảnh bỏ ra, anh tu. Lúc người ta đang đi hưởng thụ vui vẻ thì ảnh chung vô thiền viện ảnh ngồi nhắm mắt lim dim, trong đó nóng thấy bà mà ảnh chui vô đó tu. Hạng thiện phàm phu cũng là phàm, mà ác phàm phu thì rất dễ ước lượng, nhưng thiện phàm phu thì rất khó ước lượng.
Bậc thánh thì không thể ước lượng, các ngài kì lắm, mình thấy các ngài rất là kì cục; chẳng hạn mình thấy các ngài rất là từ bi, nói năng rất từ tốn, ngọt ngào, dễ thương. Nhưng đùng 1 cái chiến tranh nổ ra, máu đổ thịt rơi thì các ngài lại là đệ nhất can trường, thấy các ngài mềm yếu ngọt ngào tưởng các ngài nhát; nhưng không, mềm như vậy đó nhưng bây giờ máu đổ thịt rơi xung quanh ngài là chỉ có tâm từ bi, chứ ngài không sợ, đặc biệt vậy đó. Theo mô tả trong kinh thì tam giới này mà thình lình nổ tung thì vị A la hán sẽ không có 1 mảy may nào kinh sợ, con nười như vậy không thể ước lượng. Mới khi nãy đứng bên cạnh là người nhút nhát, thấy hiền hiền, cười cười ăn nói mềm, nhỏ nhẹ, tay chân gầy yếu, xanh lè, thiếu máu, nhưng mà thế giới này có nổ tung, thiên hạ có tái mặt chứ ngài vẫn tỉnh bơ. Đó là vị A la hán, 1 con người không thể ước lượng. Thấy vậy đó nhưng trong 1 tích tắc ngài có 2 cách nhìn khác nhau về thế giới, như là ngài muốn. Trong tích tắc, ngài biết đây là ông cụ bà lão, đây là người nữ người nam, đây là đứa bé mình nên cư xử sao cho đúng nhưng trong tích tắc sau, trong mắt ngài không còn là nam phụ lạo ấu nữa mà chỉ còn là danh sắc đang sanh diệt chớp nhoáng và chớp nhoáng.
Tui đã nói rồi, chưa biết đạo thì ta thấy mọi vật là 1 chuỗi dài (line). Học đạo mà chưa hành đạo thì ta thấy mọi vật từng đốm (spot). Hành đạo và chứng đạo rồi ta sẽ thấy mọi vật chỉ còn là những chấm (dot). Trong room có nghe kịp không?
Hồi chưa biết đạo thì mình nghĩ cuộc đời này nó line, tui là Lê Văn Tèo, là bác sỹ, là trí thức, có tiền, có uy tín trong xã hội, là luật sư, tui ngon lành. Ai đụng tới tui là tui bị tổn thương, tui là cái gì đó, rất dễ tổn thương vì tui là cái gì đó somebody, someone, something.
Nhưng khi tui biết đạo rồi thì không có gì là line trong cuộc đời hết, không có gì là pure, solid mà chỉ là composition. Trong đời này không có gì đơn thuần, bất biến mà chỉ toàn là rác, nên không còn là line nữa mà là spot, những với người tu tập thì họ thấy cái spot đó còn lớn, họ chỉ thấy nó toàn là dot. Tức là chưa biết đạo thì thấy cuộc đời này là 1 line, nhưng học đạo mà chưa hành thì tui thấy cuộc đời là từng spot, học đạo và hành đạo, chứng đạo rồi, người ta thấy nó không còn là spot mà còn là dot.
Rất là đặc biệt, nếu hôm nay quý vị cần tui nói gọn lại nội dung tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ là gì, là hành trình tu tập bằng 2 pháp tuệ, tuệ và niệm. Tuệ cho ta biết rằng what is? - cái gì đang xảy ra và how is? - nó đang như thế nào. Biết rõ hơi thở, bản chất nó chỉ là 4 đại, hoặc biết rõ what is. Hoặc biết rõ rằng nó đang ra vào, nó đang thở ra dài ngắn thì cái đó là how is. Như vậy, tứ niệm xứ là gì? - là dùng tuệ và niệm để biết 2 chuyện về danh sắc là what is và how is..1:48:08 Nó là cái gì và nó đang ra sao.
Chuyện thứ hai, chưa biết đạo thì ta thấy mọi vật là chuỗi dài, thấy là Lê Văn Tèo, có vợ là Nguyễn Thị Hến, biết đây là thằng Đậu, đây là vợ thằng Đậu, thí dụ vậy thì đây là cái biết cái line. Nhưng khi học đạo rồi, thì mỗi người chỉ là 1 khối 5 uẩn 12 xứ 18 giới thôi. Ai chửi mình thì cái khối 5 uẩn này vẫn nổi điên được. Đó là khi không còn line nữa mà còn spot. Nếu hành giả chứng đạo thì mình thấy nó không còn là spot nữa, nghĩa là không còn bự như vậy nữa mà nó còn phải nhỏ hơn chút nữa. Thấy là nó chỉ còn là dots, những dấu chấm, nhiều chấm cộng lại thành 1 bức tranh, trong room mình có biết chuyện đó không? Tức là mấy bức hình này mà các vị phóng ra thành 1000 lần, 5000 lần thí các vị thấy buồn cười lắm, nó chỉ còn là dấu chấm, nhiều dấu chấm cộng lại thì nó mới

ra bức hình. Trong room này nhà bà con nào có kính lúp thì rọi lên y như lời tui nói vậy đó. Tui nói cho các vị nghe 1 chuyện vừa buồn cười mà vừa đáng buồn
Đó là cái bàn tay trắng nõn, nuột nà của ai đó mà mỗi ngày mình mong ước được chạm nhẹ, được hôn lên nó, nếu các vị phóng nó ra 1000 lần thì không có cửa nào dám hun. Da mặt của mình nếu phóng ra 1000 lần là mình không dám hun. 1:49:43 Mái tóc ai đó đen huyền, suối tóc đen mướt, mình phóng nó ra 1000 lần là không dám đặt lỗ mũi mình lên đó. Bởi vì nó dễ sợ lắm, bụi, chất nhờn, trong mỗi cọng tóc có vô số lỗ nhỏ tua tuả, rịn ra dính dầu, mình phóng nó ra nhiều lần, cả 1000 lần là cả làn da, sợi tóc, cái nào cũng kinh hoàng và người ta nói.. Gương mặt của minh, gương mặt rổ đó, nó còn gồ ghề hơn mặt trăng nữa, mà các vị đâu có tin. Thật ra mặt trăng thấy nó như vậy nhưng vẫn còn láng hơn rất nhiều gương mặt bị rỗ, bị trái rạ, đầu mùa, họ làm nó láng láng vậy đó, kiss lên là thấy cũng ok, mùi mình thấy ok toàn là mùi phấn không, chứ không phải mùi của người đó. Mùi của người đó có khi cũng khó gặm lắm à. Nhưng còn 1 điều nữa là, lia thia quen chậu, mình chấp đây là người mình thương, mình hôn là vì mình nghĩ đến tình cảm của họ, mình hôn họ là vì mình nghĩ đên duyên thầm của họ, mình nghĩ đến nụ cười của họ, ánh mắt, cái đồng tiền của họ, mình cộng nguyện đống đó lại mình hun thấy nó đã chứ xé từng phần thì nó không như vầy nha.
Quán chiếu trong uẩn là hành giả thấy rằng cái này là sắc uẩn, cái này là thọ, cái này là hành, cái này là thức. Hồi nãy tui có nói thức uẩn là cái biết đơn thuần, là sao? Con mắt đơn thuần nó chỉ chụp hình thôi, và cái lỗ tai mình chỉ nghe tiếng động chứ không biết đó là cái gì nhưng mà nó nghe xong nó chuyển sang bên ý thức thì ý thức mới chỉ cho mình biết.
À cái này là vọng cổ, là cải lương, hát xẩm, quan họ, mái nhì, mái đẩy, giọng cổ nam bộ, cái này là giao hưởng cổ điển, jazz, pop, rock. Chứ cái lỗ tai không có biết nhiều như vậy, lỗ tai chỉ biết âm thanh tiếng động thôi. Mũi cũng vậy, cái biết của mũi rất là đơn giản, chỉ nghe cái mùi, là biết cái mùi đó thôi, nhưng mình biết đó là mùi chuối chiên hay là trứng chiên hay là bánh chiên hay là bánh xèo hay giống gì đó, là khác. Lỗ mũi chỉ nghe mùi chứ nó không biết gì hết. Cái biết đơn giản của 5 căn vật chất thì cái biết đơn giản đó gọi là thức, chuyện mình nghe xong mình thích, nghe mà nhận ra mùi chuối chiên hay là mùi trứng chiên thì đó là cái biết của tưởng. Mình nghe mà thích hay không thích thì đó là bên hành uẩn, mình nghe thấy dễ chịu hay khó chịu là thức uẩn, còn thần kinh khứu giác, thị giác thì đó là sắc uẩn. Trong room có nghe kịp không ta ..
Mình nhìn cái đó mà biết đó là cái bánh xèo hay là cái bãi phân bò, tui nhớ hồi tui mới qua Mĩ tui nhìn cái pizza, tui nói giống cái bãi người ta mửa, hốt đem đi nướng tại cái pizza có nấm có ớt có cheese, tui nói giống quá giống đi, khi chưa biết ăn pizza, mình còn nhà quê hai lúa kiêm phó thường dân nam bộ. Mình nhìn cái pizza sao giống cái đống mửa thằng cha nhậu quá mà đem đi nướng. Khi mà mình biết là thấy nó phê liền...
Mũi của mình ngửi được nhưng không biết nó là mùi gì, xong nó mới phân tích. Ví dụ mình nghe mùi Gucci, Chanel nghe y như mùi của người mình thương là khởi lên tâm tham, nhưng chợt nhớ bà mình chửi hồi sáng cũng xài Chanel là nó chuyển sang tâm sân. Như vậy cái hành uẩn hồi nãy là tham nhưng giờ nó chuyển sang sân, dễ sợ. Người mình thương cũng xài mùi Chanel No.5, Gucci, mình đang thích đang thương đang khoái hí như vậy đó thì đảo mắt nhìn coi có phải nàng ở đây hay không, thì mình liếc qua mới thấy cái bà mới chửi lộn đâ, bả cũng xài cái mùi đó, lúc đó hành uẩn của mình chuyển tông liền, từ tâm tham qua tâm sân. Cái đó gọi là quán chiếu 5 uẩn.
Nếu tu thọ quán niệm xứ thì biết đây là sự khó chịu, đây là sự dễ chịu. Nếu tu pháp quán niệm xứ tui biết đây là thọ, thọ uẩn. Nếu tui tu tâm quán tui biết đây là tâm sân. Nếu tui tu pháp quán thì biết đây là sân triền cái hoặc là tưởng uẩn bất thiện. Cũng là sự ghi nhận nhưng nó chuyên nghiệp hơn, đòi hỏi chiều dày giáo lí hơn. Pháp quán niệm xứ là như vậy đó, biết rõ đây là 5 triền, biết rõ cái nào là 5 uẩn, biết rõ: ồ thì ra sự có mặt của chúng sinh trong đời chỉ là sự có mặt của 5 uẩn mà thôi. Sắc là gì, thọ là gì, tưởng là gì, hành là gì, thức là gì??
Như vậy mình học đây mới thấy. Cái khía cạnh cảm giác là thọ uẩn, cái chuyện mình thấy dễ chịu, khó chịu chỉ là 1 phần nhỏ của cái gọi là tâm thức. Chuyện mình nhận ra cái này là cái gì thì chỉ là tưởng uẩn, 1 phần nhỏ của tâm thức. Chuyện thiện ác, thích hay ghét là 1 phần nhỏ của tâm thức. Mình nghe hay ngửi nếm đụng thì nó là 1 phần nhỏ của tâm thức bởi vì nó là thức uẩn.

1:55:58 Khi hành giả quán chiếu sắc uẩn, hành giả biết rằng do vô minh đời trước, mà ta có sắc uẩn, người trí chậm, họ chỉ thấy cái đó thôi. Do vô minh đời trước nên mới có sắc uẩn đời này. Nếu người trí nhanh thì họ nghĩ nhiều hơn, do vô minh đời trước, cho nên mình mới có thích trong sắc uẩn, do có thích trong sắc uẩn nên đời này ta mới có sắc uẩn. Phạm thiên cõi vô sắc, kiếp trước họ không thích sắc uẩn nên kiếp này sanh ra họ vô sắc. Phạm thiên vô tưởng họ từng chán cái danh uẩn nên đời này sanh ra họ không có danh uẩn. Còn mình thì uẩn nào mình cũng khoái nên kiếp này sinh ra uẩn nào mình cũng có hết. Nghe kịp chưa? Tại sao họ thích, vì họ vô minh trong 4 đế, họ vô minh trong 4 đế là gì? Không biết mọi hiện hữu là khổ, vì cái hiện hữu nào cũng nằm trong 3 khổ. Không biết rằng niềm đam mê nào cũng là đam mê trong cái khổ mà vì đam mê trong khổ nên mới đầu tư thêm khổ mới. Muốn hết khổ thì phải chấm dứt niềm đam mê trong khổ. Muốn chấm dứt thì phải tu tập con đường bát chánh đạo.
Tui cứ nhắc tới nhắc lui hoài mà không biết trong room có còn nhớ không?... 1:57:25 Sẽ có 1 ngày tui nằm xuống, tui chết rồi tui vô hủ, các vị sẽ nhớ ơn, sẽ gọi thầm tên tui. Hèn chi hồi xưa cứ nhắc đi nhắc lại hoài cái này, bây giờ mình không thấy nó có gì hết nhưng khi nó đã thành câu thần chú rồi thì các vị tu thiền nó sướng vô cùng. Cứ nhớ mọi hiện hữu trong đời là khổ, vì chúng nằm trong 3 khổ. Ví dụ 3 khổ: nóng nực là khổ khổ, quạt máy đang hoạt động, tự nhiên cúp điện là hoại khổ, sự có mặt trong xứ nóng là hành khổ… Chính vậy mọi hiện hữu đều nằm trong 3 khổ và tất cả những gì nằm trong 3 khổ đều được gọi là khổ đế. Và chữ khổ trong khổ đế không phải chỉ đơn giản khổ trong cảm xúc, mà khổ trong bản chất bất toàn nói chung. Chứ còn người không biết đạo, nghe nói khổ là nghĩ tới cảm giác. Vậy mấy vị phạm thiên có gì đâu mà họ khổ? Đúng phạm thiên không có khổ khổ nhưng họ dính 2 cái khổ sau.
Cho nên nhớ như vậy, mỗi hiện hữu là khổ vì chúng còn nằm trong 3 khổ. Mọi đam mê của chúng ta chỉ là đam mê trong khổ. Muốn hết khổ phải chấm dứt đam mê trong khổ. Muốn chấm dứt đam mê phải hành con đường bát chánh đạo. Chính vì không biết 4 điều này nên mình mới thích trong sắc uẩn nên đời sau mới tiếp tục có sắc uẩn. Chính vì không biết 4 đế là gì nên mới tạo ra phi phúc hành ra phúc hành để đời sau sanh ra tại cõi dục giới. Chính vì sanh ra trong cõi dục giới nên anh mới có 6 căn, mà ở đâu có 6 căn là ở đó có 5 uẩn.
Như vậy sắc uẩn này là 1 chỉ dấu cho thấy đời trước anh từng mê vật chất, anh đã tạo tác cái nghiệp nào đó dẫn đến anh là 1 cái cục vật chất đây. Chứ hồi xưa anh không mê vật chất là anh về cõi vô sắc anh ở rồi. Nếu hồi xưa anh chị không mê đời sống tinh thần thì anh chị đã sanh vô cõi vô tưởng rồi. Mà hồi xưa giống gì cũng mê hết trơn, nên sanh ra giống gì cũng có. Chính vì hồi đó cái gì cũng mê nên cái gì cũng có. Nhưng, uẩn nào cũng có nhưng nó có trong điều kiện nào?
Do mê 5 uẩn nên nay uẩn nào ta cũng có, nhưng có trong điều kiện, hoàn cảnh nào tùy theo phước tội của ta. Hàng Phi Châu đen thui, ốm tong teo, bụng bự, đầu chờ vờ không có ăn, cũng 5 uẩn nhưng uẩn trong điều kiện quá thảm. Trong khi thằng thụy sĩ, thằng bắc âu, cũng 5 uẩn mà phải gọi là sung sướng không tả nỗi.
Bảo hiểm y tế, phúc lợi xã hội của mấy xứ tây âu, bắc âu thật sự là thiên đường nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Mình đọc báo VN thấy mấy cái tai nạn lao động như thợ hồ, thợ xây mà té 1 cái là được hỗ trợ 5 triệu đồng. Tui không biết 5 triệu đó về mua nhang hay mua hòm, đối với tui 5 triệu mua hòm còn không đủ, mua nhang thì đủ.. Trong khi đó mấy xứ bắc âu, bên tây âu hoặc mĩ nó đền bù tai nạn lao động là nó khỏe ru. Tui có biết 1 cô bên Úc, bị tông xe, không biết cổ tông như thế nào mà nó đền cổ 2 tỷ, người VN, nghe mà tui cũng muốn cho nó tông luôn cho rồi, mình nghèo chết như vậy đỡ quá, túng quá tui cũng muốn tai nạn mà không biết chỗ mình bị có đền hay không.
Cho nên do đam mê trong 5 uẩn nên ta nay uẩn nào cũng có, còn có trong điều kiện hoàn cảnh nào thì tùy phước tội của ta. Thái tử Tất đạt đa trong đời quá khứ cũng từng đam mê trong 5 uẩn nên nay thái tử cũng có đủ 5 uẩn. Nhưng 5 uẩn của thái tử có trong điều kiện rất là hoàng tử, còn nhiều người cũng có 5 uẩn nhưng trong điều kiện... nói hơi kì nhưng chó nhà giàu và chó nhà nghèo nó khác nhau...
2:03:18 Quán chiếu 12 xứ. Toàn bộ vũ trụ gồm chúng sanh và vạn vật trong đó, đều không nằm ngoài 6 căn và 6 trần. Không có cái gì trong trời đất bao la này, từ chúng sanh đến vạn vật ngoài ra không có cái nào nằm ngoài 6 căn 6 trần hết.

Mặt trời mình không rờ nó được, nhưng mà mình nhìn được, như vậy nó là cảnh sắc. Mình nhắm mắt lại có thể nghĩ về nó được như vậy là cảnh pháp. Mùa thu Tokyo mình ghé năm 2013, lúc đó mình biết nó bằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và nghĩ được. Đó là chuyện 2013, bây giờ mình đã về VN, về Mỹ, về Châu u rồi thì mùa thuh Nhật Bản năm 2013 mình chỉ biết được nó qua cảnh pháp. Mình không còn thấy, tạm thời không thấy, không biết được nó qua 5 căn vật chất nhưng mà mình còn có thể biết nó qua ý thức của cảnh pháp. Biết qua mắt thì gọi là cảnh sắc, biết qua tai gọi là cảnh thinhh, biết qua mũi gọi là cảnh khí, biết qua lưỡi là cảnh vị, biết qua thân là cảnh xúc, biết qua cái đầu là cảnh pháp. Như vậy 1 cái mùa thu trong kinh cách đây mấy năm, mọi sự nó đã không còn nữa, nhưng vẫn có thể là cảnh để mình biết, qua ý thức.
Mặt trời ở xa mình thiệt nhưng vẫn có thể nhìn nó, hoặc vẫn có thể nghĩ về nó. Đại dương biển cả, rừng sâu, đồng ruộng, sa mạc, người thú chim uông tất cả trong vũ trụ này tìm cho tui cái gì mà 5 căn giác quan không biết, mà cả cái đầu của các vị cũng không biết thì cái đó không có, cái gì cũng có thể biết nó bằng 1 hay nhiều giác quan. Ví dụ cái li trước mặt tui, tui nhìn nó thì nó là cảnh sắc, lấy cái tay tui búng nó kêu, nó ngân lên thành tiếng thì tui biết nó là cảnh thinh. Tui ngửi nó bằng mũi thì biết nó là cảnh khí, tui nếm nó thì nó là cảnh vị, tui rờ nó thì là cảnh xúc, tui nhắm mắt lại nghĩ tưởng về nó, đó là cảnh pháp. Trong room còn nhớ cái này không ta?
Trưa rồi, phải nghỉ thôi, mai học tiếp, xin hẹn các vị ngày mai...
